POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR loop

Manual do Utilizador

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 3
Descrição geral 3
Este é o seu Polar Loop 3
Conteúdo da caixa 4

2. COMEÇAR 5
Ligue o seu Polar Loop 5
Transferir e instalar Polar FlowSync 5
Aderir a Polar Flow 5
Personalizar o tamanho da pulseira 6

3. VISOR 9
Acompanhe a sua actividade diária 9
Outras vistas do visor 11
Definições do visor 12

4. SERVIÇO WEB POLAR FLOW 13
Sincronize os seus dados 13
Acompanhe as suas proezas 13

5. APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW 15
Obter a aplicação e emparelhar o Polar Loop 15
Sincronize os seus dados 15
Saber mais acerca da sua actividade 15
Analise o seu treino de frequência cardíaca 16

6. SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA 17
Emparelhar um sensor de frequência cardíaca 17
Iniciar o treino 17
Orientação de frequência cardíaca 18
Parar o treino 18

7. INFORMAÇÕES IMPORTANTES 19
Carregar o Polar Loop 19
Cuidar do seu Polar Loop 19
Resistência à água 19
Actualizar o Polar Loop 19
Reiniciar o Polar Loop 19
Requisitos do sistema para o seu computador e dispositivo móvel 20
Especificações técnicas 20

1. INTRODUÇÃO

Agradecemos a compra do novo e empolgante Polar Loop!

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a usar o seu novo amigo. Para consultar os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, aceda a http://www.polar.com/en/support/loop.

Descrição geral

O Polar Loop monitoriza toda a sua actividade - todos os passos e saltos durante o dia - e mostra de que modo é boa para si.

Recompensá-lo-á quando fizer o suficiente e ajudá-lo-á a mexer-se se ainda falta um bocadinho para o seu objectivo de actividade diária.

Juntamente com o serviço Web Polar Flow e a aplicação móvel, é uma solução perfeita para começar a ser activo.

Cenário geral: seguidor de actividade Polar Loop, serviço Web Polar Flow e aplicação móvel Polar Flow

Este é o seu Polar Loop

Componentes do Polar Loop

1. Visor
2. Botão táctil
3. Fivela
4. Conector USB personalizado

Conteúdo da caixa

Conteúdo da caixa

1. Polar Loop
2. Fivela com barras de mola presa ao Polar Loop)
3. Ferramenta para a fivela
4. Barra de mola adicional
5. Cabo USB personalizado
6. Guia como começar com ferramenta de medição

2. COMEÇAR

Para pôr a uso o seu Polar Loop precisa de um computador com ligação à Internet para aceder ao serviço Web Polar Flow. Será ali que o irá pôr a uso.

Ligue o seu Polar Loop

Ligue o seu Polar Loop à porta USB do seu computador, com o cabo USB personalizado, a fim de o acordar. A extremidade magnética do cabo, com o logótipo Polar, prende-se automaticamente se tiver sido correctamente ligada à pulseira. Autorize o computador a instalar controladores USB, caso o sugira.

Transferir e instalar Polar FlowSync

Para configurar o Polar Loop e manter sincronizada a sua actividade terá de transferir e instalar o software Polar FlowSync.

1. Aceda a flow.polar.com/start e transfira o Polar FlowSync.
2. Abra o pacote de instalação e siga as instruções no ecrã.

Se surgir um pop-up a sugerir que reinicie o computador, pode cancelá-lo e continuar.

Aderir a Polar Flow

1. Uma vez concluída a instalação do FlowSync, o serviço Web Polar Flow abre automaticamente no seu navegador de Internet.
   O visor do Polar Loop começará a mostrar o sinal de sincronização.

Desligue e ligue de novo o Polar Loop se o Polar FlowSync não o reconhecer.

Evite usar hubs USB. Poderão não fornecer potência suficiente para carregar o seguidor de actividade.

2. **Crie uma conta Polar** ou inicie sessão se já tiver uma.
   A conta Polar é o seu bilhete para todos os serviços Polar existentes que exigem início de sessão: o serviço Web Polar Flow, polarpersonaltrainer.com e o fórum de discussão.
3. **Seleccione definições** para o seu Polar Loop:
   Preencha os seus detalhes físicos. Permitem obter orientação pessoal e uma interpretação exacta da sua actividade diária e sessões de treino.
   Seleccione o formato da hora que pretende ver no visor do Polar Loop. Pode também seleccionar a

orientação do visor ao escolher o pulso onde irá usar a pulseira.

Recomendamos que use a pulseira na mão não dominante para obter resultados mais precisos.

Pode editar as suas definições em qualquer altura no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

4. **Inicie a sincronização** clicando em **Done** (Concluído) e as definições serão sincronizadas entre a pulseira e o serviço.
   Quando tiver terminado, o visor do Polar Loop mostrará uma marca de verificação e irá mudando o símbolo à medida que carrega.

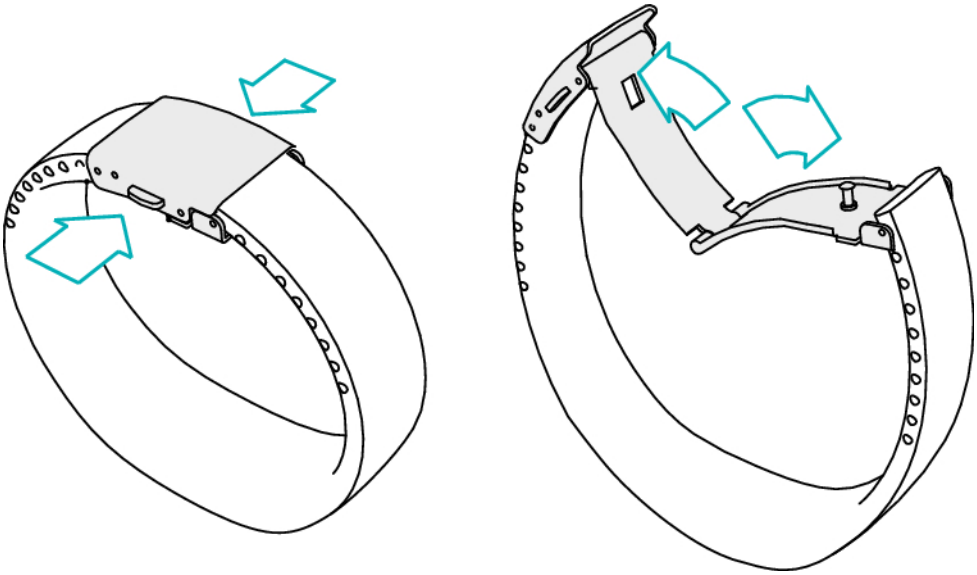
5. Pode agora carregar o Polar Loop até ter a carga total ou desligá-lo e começar a personalizar o tamanho da pulseira. Pode também começar a usar o Polar Loop imediatamente, desde que não se esqueça de o carregar totalmente mais tarde.

Personalizar o tamanho da pulseira

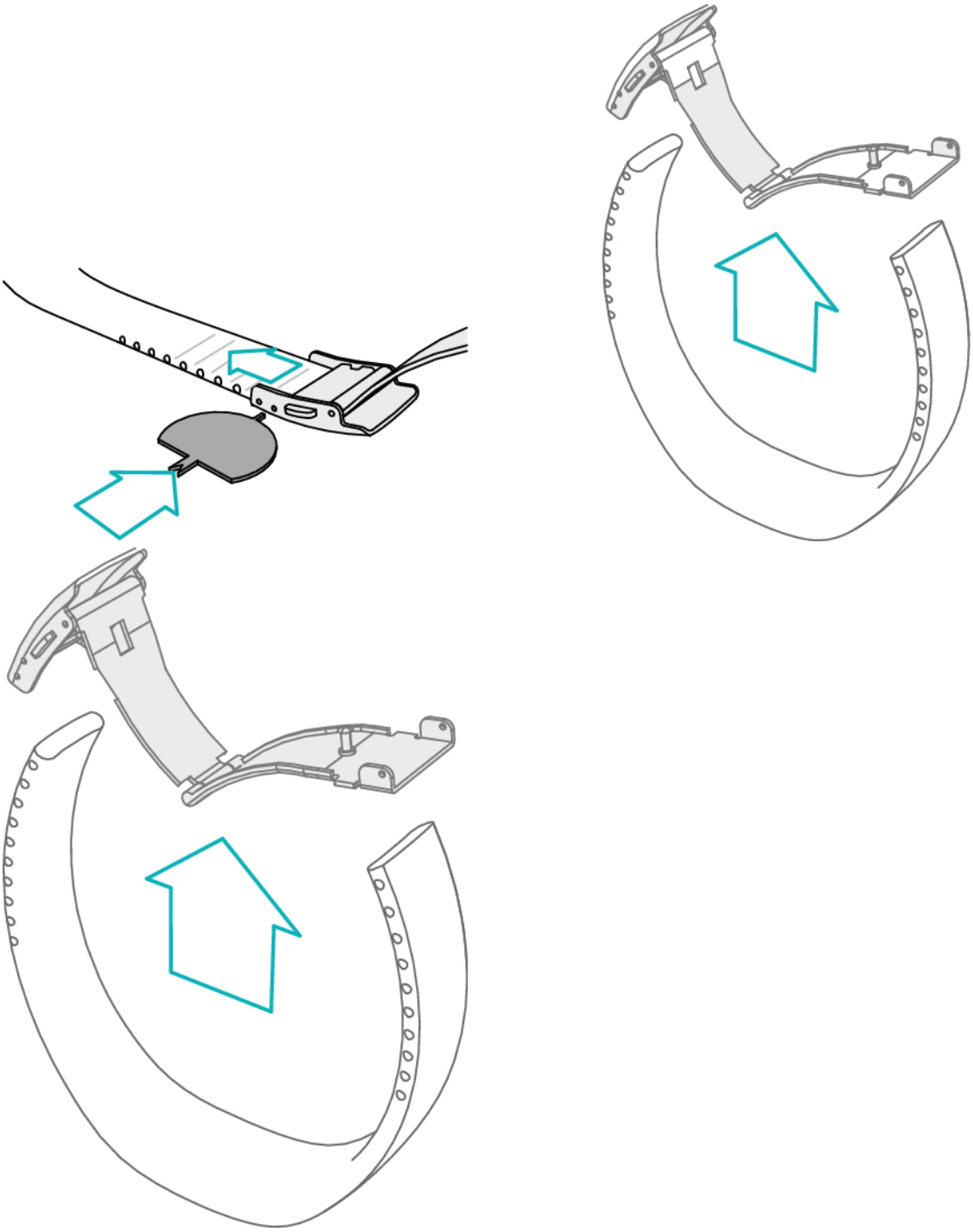
Veja este vídeo para ver como encurtar pulseira: http://youtu.be/6w5dyJpB9gY

Siga estes passos para tornar bem seu o Polar Loop ao ajustá-lo para o tamanho do seu pulso.

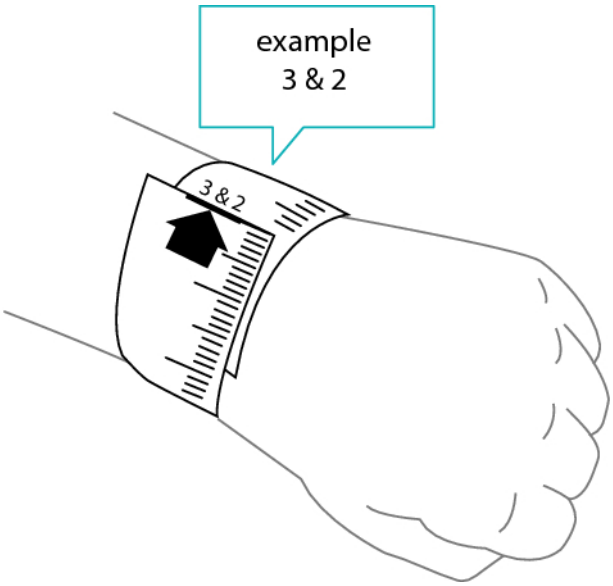
1. **Abra a fivela premindo os seus botões laterais.**



2. **Solte a fivela de ambas as extremidades.**
   Pegue na ferramenta de fivela que veio na caixa e use-a para fazer saltar as barras de mola. Remova depois a fivela a pulseira.



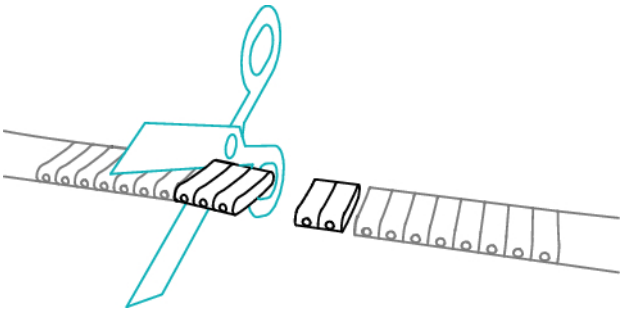
3. **Meça o tamanho do seu pulso.**
   Separe a ferramenta de medição do guia como começar, ao longo da linha perfurada.
   Há um número em ambas as extremidades. Cada número representa o número de blocos entre as ranhuras no interior da pulseira que tem de retirar.



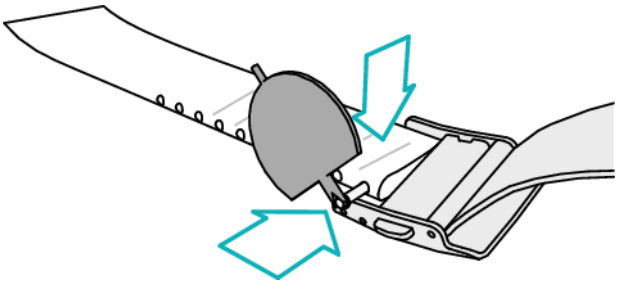
4. **Apare cuidadosamente a tira em ambas as extremidades.**
   Para garantir que o visor ficará ao centro, é importante que encurte a tira em ambas as extremidades. Conte a partir de uma das extremidades o número medido de blocos. Siga a linha recta na ranhura e entre os orifícios da barra de mola e corte, depois, cuidadosamente a tira.

   Tenha cuidado para o corte não atingir os orifícios da barra de mola.

   Repita a acção no outro lado da pulseira.



5. **Volte a colocar a fivela.**
   Pegue numa barra de mola e coloque-a no primeiro orifício na extremidade da pulseira e ponha uma extremidade da barra no orifício de barras de mola da fivela.
   Utilize a ferramenta para facilitar a entrada da outra extremidade da barra de mola no outro orifício na fivela.
   Faça o mesmo na outra extremidade da tira.



6. **Experimente a tira para ver se serve.**
   Pode ajustar o comprimento, se necessário, movendo as barras de mola da fivela para o orifício mais exterior até encaixar perfeitamente. Ou, se necessário, apare de novo a tira, desta vez apenas um bloco.

3. VISOR

O seu Polar Loop tem um visor LED que pode visualizar tocando num botão.

Percorra as vistas do visor tocando repetidamente no botão de toque: ACTV, CALS, STEP, TIME (ACTIV, CALS, PASSO, HORA).

Verá informações mais detalhadas acerca de cada cabeçalho. Espere dois segundos e o ecrã deslizará sozinho.

Para que o botão de toque funcione correctamente, coloque o Polar Loop no seu pulso. Se pretende pesquisar as vistas do visor sem colocar a pulseira, toque com o conector USB personalizado na sua parte interior batendo ao mesmo tempo no botão de toque.

Acompanhe a sua actividade diária

 ▼ Barra de actividade - enche-se à medida que o utilizador se move ▼	**ACTV** significa actividade diária. O objectivo de actividade diária é visualizado com uma barra de actividade. A barra de actividade fica cheia quando atingir o seu objectivo diário. Pode cumprir o seu objectivo mais rapidamente com actividades mais intensas ou manter-se activo a um ritmo ligeiramente mais moderado durante todo o dia.
 To go - o que ainda falta fazer para atingir o objectivo ▼	**TO GO** (FALTA) representa as opções com que pode alcançar o seu objectivo de actividade diária. Diz-lhe durante quanto mais tempo terá de se manter activo se escolher actividades de actividade baixa, média ou elevada. Tem apenas um objectivos mas vários modos de o alcançar. O objectivo de actividade diária pode ser alcançado com intensidades baixas, médias ou elevadas. Na pulseira Polar Loop, "UP" (PARA CIMA) significa intensidade baixa, "WALK" (CAMINHAR) significa intensidade média e "JOG" (JOGGING) significa intensidade elevada. Poderá encontrar mais exemplos de actividades de intensidade baixa, média e elevada no serviço Web Polar Flow e escolher o modo de atingir o seu objectivo.

 OU	**JOG** (JOGGING) significa uma actividade de intensidade elevada como fazer jogging, ter uma aula de exercício, saltar à corda, basquetebol, futebol, ténis, andebol ou squash. O Polar Loop mostra o tempo que falta para alcançar o seu objectivo, caso faça actividades de intensidade elevada.
 OU	**WALK** (CAMINHAR) significa actividade de intensidade média como caminhar, cortar a relva, treino em circuito, bowling, skateboarding, dança suave, natação suave ou ténis de mesa. O Polar Loop mostra o tempo que falta para alcançar o seu objectivo, caso faça actividades de intensidade média.
	UP (PARA CIMA) significa actividade de intensidade baixa, em pé, como limpar, lavar pratos, jardinagem, tocar viola, fazer bolos, jogar bilhares, caminhar lentamente, jogar dardos ou tai-chi. O Polar Loop mostra o tempo que falta para alcançar o seu objectivo, caso faça actividades de intensidade baixa.

	CALS significa calorias queimadas, medidas em quilocalorias. A leitura de calorias inclui o seu metabolismo basal e também as calorias de actividade queimadas durante o dia. Mais ainda, se usar um sensor de frequência cardíaca durante as sessões de treino, as calorias baseadas na frequência cardíaca são também calculadas nas calorias diárias. As calorias do metabolismo basal serão calculadas mesmo se não estiver a usar o seguidor de actividade.

	STEP (PASSO) significa os passos que deu. A quantidade e tipo de movimentos são registados e transferidos para uma estimativa de passos. Uma recomendação básica é tentar atingir 10 000 passos ou mais por dia.
	TIME (HORA) significa a hora. A hora actual e o seu formato são transferidos do relógio do sistema do seu computador quando faz a sincronização com o serviço Web Polar Flow. Para alterar a hora no seu seguidor de actividade terá de começar por alterar a hora no seu computar e depois sincronizar o Polar Loop.

Outras vistas do visor

	Se estiver parado 55 minutos, aparece a indicação **IT'S TIME TO MOVE** (É altura de se mexer). Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser activo. Se não estiver activo nos cinco minutos seguintes, leva um carimbo de inactividade.
	O texto **BATT. LOW** (BAT. BAIXA) quando o nível de carga da bateria está a ficar baixo. Terá de recarregar durante as próximas 24 horas.
	Aparece o texto **CHARGE** (CARREGAR) quando a bateria está quase esgotada. Já não pode usar um sensor de frequência cardíaca nem a aplicação móvel Polar Flow com o Polar Loop enquanto não o carregar.
	Aparece **MEM. FULL** (MEM. CHEIA) quando a capacidade de memória do Polar Loop está 80% cheia. Transfira os seus dados de actividade para o serviço Web Polar Flow através de um cabo USB ou da aplicação móvel Polar Flow. O Polar Loop pode armazenar 12 dias de dados de actividade. Quando a memória fica cheia, os dados de actividade mais antigos são substituídos pelos mais recentes.

	FLIGHT MODE (MODO DE VOO) O modo de voo cancela todas as comunicações sem fio do aparelho. Continua a poder usá-lo para recolher dados, mas não o pode usar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca nem sincronizar dados para a aplicação móvel Polar Flow. Active o modo de voo tocando, sem soltar, o botão durante 8 segundos com **TIME** (HORA) no visor. Verá uma animação LED a indicar o progresso da activação do modo de voo. Solte o botão quando vir o ícone avião. Desactive-o tocando, sem soltar, o botão durante 2-3 segundos em qualquer modo do visor, até ver o ícone avião e **OFF**.

Definições do visor

Pode escolher a mão em que pretende usar o seguidor de actividade no serviço Web Polar Flow ou na aplicação móvel Polar Flow. A definição altera, em conformidade, a orientação do visor do Polar Loop.

Recomendamos que use a pulseira na mão não dominante para obter os resultados mais precisos.

Pode editar as suas definições em qualquer altura no serviço Web Polar Flow e na aplicação móvel.

Para alterar a definição do visor no seu computador

1. Ligue o seu Polar Loop à porta USB do seu computador, aceda a polar.com/flow [http://www.polar.com/flow] e inicie sessão.
2. Aceda a **Definições** e **Produtos**.
3. Seleccione o seu Polar Loop, **Definições** e altere a mão que utiliza.
   A orientação do visor do seu Polar Loop mudará na próxima sincronização.

Para alterar a definição do visor na aplicação móvel

1. Aceda a **Definições**.
2. No seu Polar Loop. seleccione o pulso pretendido.

4. SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Nunca foi tão divertido e fácil ter uma vida activa. Consulte o serviço Web Polar Flow em polar.com/flow e veja com as suas pequenas escolhas e hábitos diários podem fazer toda a diferença.

Sincronize os seus dados

Sincronize regularmente a sua actividade para o serviço Web Polar Flow e acompanhe as suas proezas. Pode sincronizar automaticamente os seus dados com a aplicação móvel Polar Flow ou através de um cabo USB.

Sincronização através do serviço Web

Sempre que liga o seu Polar Loop ao computador por meio do cabo USB personalizado os dados de actividade são transferidos para o serviço Web através do Polar FlowSync.

Sincronização através da aplicação móvel

Os seus dados de actividade do seguidor de actividade serão sincronizados, sem fios, via Bluetooth, para a aplicação móvel Polar Flow e para o serviço Web através da ligação à Internet do seu dispositivo móvel.

Acompanhe as suas proezas

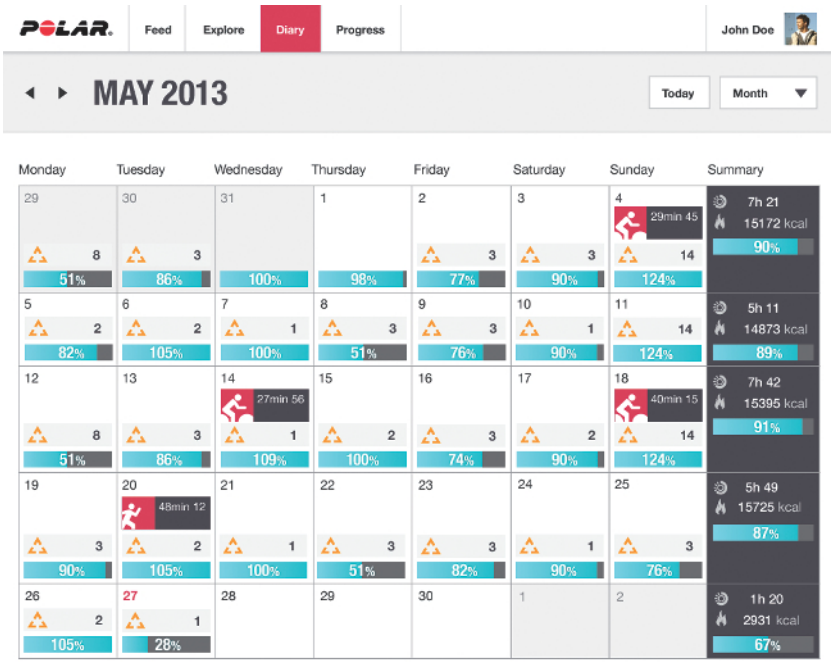
O

Benefício da Actividade monitoriza todas as suas opções activas durante o dia e mostra como o ajudam a manter-se saudável. Recompensá-lo-á quando fizer o suficiente e fá-lo-á mover-se quando ainda faltar um bocadinho ao seu objectivo de actividade diária. Benefício da Actividade dá-lhe comentários diários, semanais e mensais, porque quanto mais se mexer maiores serão os benefícios para a saúde. Pode ver como se está a sair no seu telemóvel ou na Web.

Zonas de actividade: O Polar Loop monitoriza as suas actividades diárias em cinco níveis de intensidade: repouso, sentado, baixo, médio e elevado. Mede as várias zonas de actividade (baixa, média, elevada), por isso quanto maior for a intensidade, mas rapidamente alcançará o seu objectivo. Na pulseira Polar Loop, "UP" (PARA CIMA) significa intensidade baixa, "WALK" (CAMINHAR) significa intensidade média e "JOG" (JOGGING) significa intensidade elevada. Pode encontrar no serviço Web Polar mais exemplos de actividades de intensidade baixa, média e elevada.

Análise avançada de actividade: O tempo activo total dá-lhe o tempo acumulado de movimentos corporais que são bons para o corpo e para a saúde. Para além dos muitos detalhes que obtém acerca da sua actividade física e de todos os benefícios para a saúde que acarreta, poderá ver também os períodos inactivos quando esteve parado demasiado tempo.

O **Diário** está disponível no serviço Web Polar. Se transferir a sua actividade e resultados de treino do seguidor de actividade para o Diário, poderá acompanhar facilmente a sua actividade. Pode escolher ver a sua actividade e histórico de treino numa vista mensal ou semanal, juntamente com um resumo mensal ou semanal para além da vista diária.



Vista de diário Polar Flow

5. APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

Com a aplicação móvel Polar Flow poderá acompanhar e analisar os seus dados de actividade em movimento e sincronizar os dados, sem fios, do seu Polar Loop com o serviço Polar Flow.

É compatível com dispositivos iOS com conectividade Bluetooth Smart, a partir da série iPhone 4S e iPhone 5 e iPhone Touch (5ª geração ou posterior) com sistema operativo iOS 7 ou posterior. É compatível com modelos Android seleccionados, com sistema operativo 4.3 ou posterior. Veja os dispositivos actualmente suportados em http://www.polar.com/en/support/Flow_app.

Tenha em atenção o seguinte: para usar o Polar Loop com a aplicação móvel Polar Flow, tem de configurar o produto com o computador. Para mais informações acerca da configuração do produto, consulte Começar (página 5).

Obter a aplicação e emparelhar o Polar Loop

Verifique se o Bluetooth está activado no seu dispositivo e se está disponível uma ligação à Internet.

Para começar a usar a aplicação móvel Polar Flow com o Polar Loop

1. Transfira a aplicação a partir do Apple App Store ou de Google Play.
2. Abra a aplicação e inicie sessão com a sua conta Polar. Espere até surgir o pop-up **Ligar dispositivo**.
3. Verifique se o Bluetooth está activado no seu dispositivo e se está disponível uma ligação à Internet. Espere até que o visor do Loop se apague para que comece a sincronização.

   Coloque o Polar Loop suficientemente perto do telemóvel para que o emparelhamento tenha êxito.

4. Toque em **OK** no dispositivo para aceitar o emparelhamento.

As definições da sua conta Polar serão agora transferidas para a aplicação a partir do serviço Web Polar Flow e a aplicação mostrará os seus dados de actividade pessoal e orientação.

Sincronize os seus dados

A aplicação móvel Polar Flow para iOS sincronizará automaticamente os seus dados de actividade e definições com o serviço Web Polar Flow sempre que a aplicação estiver a ser executada e o seu dispositivo estiver perto. A sincronização automática decorre de hora a hora. Pode também sincronizar manualmente os seus dados batendo no botão de toque do seu Polar Loop.

Mesmo se a aplicação não estiver activa no dispositivo, estará a ser executada em plano de fundo. Premir o botão no Polar Loop dará início à sincronização, caso não tenha ocorrido uma nos últimos 15 minutos.

Na aplicação móvel Polar Flow para Android, não há sincronização automática. Sempre que quiser sincronizar os dados, terá de iniciar a aplicação e bater no botão de toque no seguidor de actividade para iniciar a sincronização.

Saber mais acerca da sua actividade

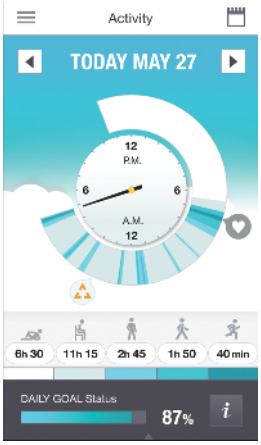
O

Benefício da Actividade monitoriza todas as suas opções activas durante o dia e mostra como o ajudam a manter-se saudável. Recompensá-lo-á quando fizer o suficiente e fá-lo-á mover-se quando ainda faltar um bocadinho ao seu objectivo de actividade diária. Benefício da Actividade dá-lhe comentários diários, semanais e mensais, porque quanto mais se mexer maiores serão os benefícios para a saúde. Pode ver como se está a sair no seu telemóvel ou na Web.

Zonas de actividade: O Polar Loop monitoriza as suas actividades diárias em cinco níveis de intensidade: repouso, sentado, baixo, médio e elevado. Mede as várias zonas de actividade (baixa, média, elevada), por isso quanto maior for a intensidade, mas rapidamente alcançará o seu objectivo. Na pulseira Polar Loop, "UP" (PARA CIMA) significa intensidade baixa, "WALK" (CAMINHAR) significa intensidade média e "JOG" (JOGGING) significa intensidade elevada. Pode encontrar mais exemplos de actividades de intensidade baixa, média e elevada na Orientação de actividade e no serviço Web Polar Flow.

Alerta de inactividade: Alerta-o sempre que estiver sentado demasiado tempo.

Análise avançada de actividade: O tempo activo total dá-lhe o tempo acumulado de movimentos corporais que são bons para o corpo e para a saúde. Para além dos muitos detalhes que obtém acerca da sua actividade física e de todos os benefícios para a saúde que acarreta, poderá ver também os períodos inactivos quando esteve parado demasiado tempo.



Aplicação Polar Flow

Analise o seu treino de frequência cardíaca

Se tem usado um sensor de frequência cardíaca nas suas sessões de treino poderá também analisar melhor os resultados de treino em movimento. Basta seleccionar a sessão de treino que pretende examinar e verá a curva de frequência cardíaca com a frequência cardíaca máxima e média, calorias queimadas e também a percentagem em gordura das calorias queimadas. Pode também verificar o tempo gasto nas zonas de queima de gordura e de melhoria da fitness e ler mais acerca do Benefício do treino. A funcionalidade Benefício do treino fornece comentários motivadores acerca da sessão de treino e fala-lhe dos efeitos do exercício que fez.

Tenha em conta o seguinte: o Benefício do treino só está disponível se a sua sessão de treino durou mais de dez minutos numa zona de frequência cardíaca superior a 50% da sua frequência cardíaca máxima.

6. SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

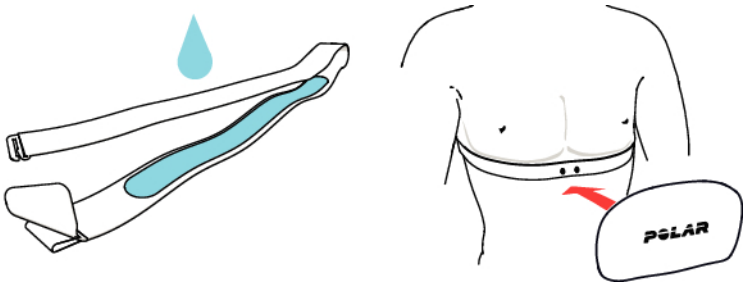
O Polar Loop monitoriza toda a sua actividade. Para obter ainda mais dos seus desportos diários, o sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth Smart é uma combinação opcional, mas perfeita, para o Polar Loop.

Emparelhar um sensor de frequência cardíaca

Pode emparelhar um sensor de frequência cardíaca Polar Bluetooth Smart com o seu seguidor de actividade Polar Loop. Recomendamos o uso dos sensores de frequência cardíaca Polar H6 e H7 Bluetooth Smart. Não podemos garantir a compatibilidade com sensores de frequência cardíaca de outros fabricantes.

Se já utilizou anteriormente um sensor de frequência cardíaca com outros dispositivos ou software, certifique-se de que o sensor não está em contacto com o dispositivo ou software quando o emparelhar com o Polar Loop.

1. Coloque o seu sensor de frequência cardíaca compatível. Verifique se as áreas dos eléctrodos da tira estão humedecidas. Se necessário, consulte instruções adicionais no manual do utilizador do sensor de frequência cardíaca.



2. Ponha o Polar Loop mesmo junto ao sensor.
3. Toque no botão de toque do Polar Loop e espere até o visor LED se apagar. Espere depois uns segundos até **EMPARELHADO** passar pelo ecrã.

A sua frequência cardíaca actual e o EnergyPointer serão agora adicionados à rotação do visor.

*Se **EMPARELHADO** não aparecer no visor, repita os passos 2-3 e verifique se não há têxteis entre o Polar Loop e o sensor de frequência cardíaca.*

Iniciar o treino

Para iniciar uma sessão de treino de frequência cardíaca, coloque o sensor de frequência cardíaca e o Polar Loop. Toque no botão de toque e espere até o visor LED se apagar. Espere depois uns segundos até a frequência cardíaca aparecer no ecrã.

Não pode iniciar uma sessão de treino de frequência cardíaca quando o Polar Loop estiver a sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow. Para iniciar uma sessão de treino, espere que desapareça o sinal de sincronização.

Durante o treino com um sensor de frequência cardíaca não poderá sincronizar o Polar Loop com a aplicação móvel Polar Flow. Pode sincronizar os dados depois de parar com a sessão de treino.

A sua frequência cardíaca actual aparece em batimentos por minuto (bpm).

Orientação de frequência cardíaca

Depois do seu número bpm verá o efeito principal actual do treino. O EnergyPointer indica-lhe, durante uma sessão de treino, se o efeito principal do treino é queima de gordura ou melhoria da fitness.

 QUEIMA DE GORDURA	Na zona de queima de gordura a intensidade de treino é inferior e a fonte da energia é sobretudo a gordura. Sendo assim, a gordura queima-se de um modo eficiente e o seu metabolismo, sobretudo a oxidação da gordura, aumenta.
 EM FORMA	Na zona de fitness, a intensidade do treino é superior e está a melhorar a sua fitness cardiovascular, isto é, a reforçar o coração e a aumentar a circulação do sangue aos músculos e pulmões. A principal fonte de energia está nos hidratos de carbono.

Parar o treino

Para parar a gravação da sessão de treino de frequência cardíaca, retire a tira do peito e solte o conector da tira.

Depois de remover o sensor de frequência cardíaca, espere dois minutos antes de tentar usá-lo com outro dispositivo ou software.

7. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Carregar o Polar Loop

Com carga completa, o Polar Loop aguenta a carga até seis dias, dependendo da utilização.

O Polar Loop tem uma bateria interna e recarregável. Utilize o cabo USB incluído na embalagem do produto para carregar o seu Polar Loop através do conector USB no seu computador. Se quiser ligar o conector USB a uma tomada da rede, utilize um transformador USB (não incluído no pacote vendido).

Se a bateria estiver totalmente esgotada e o visor não se acender quando o liga à corrente, poderá levar até 20 segundos para aparecer a animação de carga.

Leva aproximadamente 90 minutos a carregar totalmente a bateria.

Se usar um transformador AC, verifique se está marcado com "output 5Vdc 0.5A - 2A max". Utilize apenas transformadores AC com a aprovação de segurança correcta (marcado com "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

O visor rodará entre o símbolo de carga e a percentagem de nível da bateria enquanto esta carrega até aos 100%.

Cuidar do seu Polar Loop

Lave-o com uma solução de água e sabão suave, seque-o com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Guarde-o num local fresco e seco. Não o guarde num local húmido, envolvido em material que não permita a circulação de ar como um saco de plástico ou saco de desporto. Não o exponha a luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Se o produto não carregar devidamente ou se não conseguir ligar-se ao FlowSync, poderá acontecer por a área de carga na parte de trás do produto não estar suficientemente limpa. Com suavidade, remova a poeira, pelos ou sujidade acumulada nos pinos de carga. Use um pano seco - do género que usaria com óculos. Também pode usar uma escova de dentes, por exemplo, para atingir sujidade difícil de remover na cavidade.

NÃO use álcool, químicos de limpeza ou materiais abrasivos como palha de aço.

Resistência à água

O Polar Loop é resistente à água até 20 metros. Pode usá-lo no banho e quando nada.

Actualizar o Polar Loop

Se estiverem disponíveis novas actualizações para o Polar Loop, o Polar FlowSync irá indicar-lhe, automaticamente, que actualize o aparelho.

O Polar FlowSync sincronizará todos os seus dados antes de reiniciar e actualizar o seguidor de actividade. Depois da actualização, as suas definições serão de novo sincronizadas para o seguidor de actividade.

Reiniciar o Polar Loop

Se tiver necessidade de reiniciar o Polar Loop, ligue-o ao computador e execute uma **Factory Reset** (Reinicialização de fábrica) em **Settings** (Definições) no Polar FlowSync.

A reinicialização de fábrica esvazia todos os dados no seguidor de actividade e permite pô-lo a uso como novo.

Requisitos do sistema para o seu computador e dispositivo móvel

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 e posterior
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 e posterior
- Aplicação móvel Polar Flow opcional em iOS 6 e posterior, dispositivos móveis compatíveis da série iPhone 4S e iPhone 5 series e iPod touch (5ª geração ou posterior)

Especificações técnicas

Tabela 7.1. Bateria

Duração com carga completa	Até 6 dias.
Tipo	Polímero de lítio, 25 mAH, recarregável, não substituível.
Carregar	Alimentação compatível com USB ou porta USB de computador equipada com um conector USB tipo A.
Tempo até à carga completa	90 minutos

Tabela 7.2. Memória

Capacidade	4 Mb
Exemplos	12 dias de actividade e 4 sessões de treino de uma hora ou 7 dias de actividade e 8 sessões de treino de uma hora.

Tabela 7.3. Comunicação

USB	Cabo USB personalizado da Polar A extremidade Polar Loop do cabo está magnetizada: mantenha-a afastada de cartões de crédito e objectos de ferro.
Sem fios	Bluetooth Smart

Tabela 7.4. Geral

Resistência à água 20 m	Apropriado para tomar banho e nadar.
Temperatura de funcionamento:	0 °C a +50 °C / 32 °F a 122 °F
Temperatura de carga:	0 °C a +45 °C / 32 °F a 113 °F
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1 bpm. A definição aplica-se a condições estáveis.
Gama de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm

Tabela 7.5. Dimensões

Perímetro	Mín. 145 mm / 5,7 polegadas Máx. 240 mm / 9,4 polegadas
Peso	38 g / 1,34 oz
Largura	20 mm / 0,8 polegadas

Tabela 7.6. Visor

85 luzes LED numa matriz de 5 x 17

Tabela 7.7. Botão

Botão de toque capacitivo

Tabela 7.8. Sensores

Acelerómetro 3D

Tabela 7.9. Materiais da pulseira

Chapa frontal e tira	Poliuretano (TPU)
Peças decorativas da chapa frontal	ABS + cromado
Chapa posterior	PA + GF
Parafusos da chapa posterior	Aço inoxidável
Partes conectoras da chapa posterior	Aço inoxidável
Fivela	Aço inoxidável